



GESUNDE ERNÄHRUNG

Warum?

Mit zunehmendem Alter kann die Gedächtnisleistung nachlassen. Doch verschiedene Nahrungsmittel und die in ihnen enthaltenen Inhaltsstoffe haben sich als besonders förderlich für die Leistung der Gehirnzellen erwiesen. Die im Wesentlichen für die Unterstützung der geistigen Leistungsfähigkeit verantwortlichen Stoffe sind bestimmte ungesättigte Fettsäuren und natürliche Antioxidationsmittel. Ausreichendes Trinken unterstützt darüber hinaus das Gedächtnis.

Was?

Ungesättigte Fettsäuren

Von allen Organen im Körper hat das zentrale Nervensystem den größten Fettanteil. Da die richtigen Fette wichtige Bausteine für Nervenzellen sind, profitiert das Gehirn von ihrer Zufuhr. **Einfach ungesättigte Fettsäuren** finden sich in **Avocados** sowie in **Oliven- oder Rapsöl**. Noch wichtiger sind die mehrfach ungesättigten Fettsäuren, allen voran die **Omega-3-Fett-Säuren**. Diese finden sich vor allem in fetterem Fisch wie **Lachs** oder **Makrele**. Aber auch in Nüssen, besonders in der **Walnuss**.

Natürliche Antioxidationsmittel

Die in Obst und Gemüse steckenden Antioxidanzien können dem geistigen Abbau entgegenwirken. Antioxidanzien hemmen Oxidationsprozesse im Körper, von denen man annimmt, dass sie die Entstehung von Alzheimer begünstigen können. **Vitamin E** (z.B. in Nüssen) und **Vitamin C** (z.B. im **Apfel**, in **Zitrusfrüchten** und in der **Ananas**) wirken primär als Antioxidanzien. Wichtig ist auch die Zufuhr von **Folsäure**, die z.B. in allen **grünen Blattgemüsen** steckt. Der im Alter abnehmenden geistigen Leistungsfähigkeit wirken auch die so genannten **Karotinoide** entgegen. Diese finden sich nicht nur in **Karotten**, sondern auch in der **Paprika**. Eine weitere Klasse von Antioxidanzien sind die **Flavonoide**, die beispielsweise reichlich im **Brokkoli** enthalten sind

Ausreichend Flüssigkeit

Ganz generell hält eine ausreichende Versorgung mit Flüssigkeit das Blut flüssig, so dass es den Sauerstoff schnell zum Gehirn transportiert. Darüber hinaus gibt es spezielle Getränke, die sich aufgrund der enthaltenen Antioxidanzien positiv auf die geistige Leistungsfähigkeit auswirken. Neben Kaffee wären hier Grüner Tee und der **rote Traubensaft** zu nennen, der neben antioxidativ wirksamen Polyphenolen auch reichlich Eisen enthält.



BEWEGUNG

Was?

Aktivitäten für Ausdauer und Kondition

(Walking, Schwimmen, Wandern, Radfahren, Spaziergehen)

Warum?

Bewegung jeglicher Art verbessert die Durchblutung und Sauerstoffversorgung, was auch dem Gehirn zugute kommt.

Besonders gelenkschonend sind Schwimmen und Radfahren. Ein schöner Nebeneffekt: Gerade das Training auf dem Rad kräftigt die Beinmuskulatur und das erleichtert im Alltag beispielsweise das Treppensteigen oder den Einkauf.

Aktivitäten für Körper und Geist

(Tanzen, Jonglieren, psychomotorische Übungen)

Das Erlernen neuer Tänze, erweiterter Figuren oder neuer Bewegungsabläufe vereint körperliche Bewegung mit geistiger Herausforderung.

Wenn Sie sich noch nicht ans Jonglieren herantrauen, probieren Sie es doch einmal mit dieser Übung: Halten Sie einen Luftballon alleine mit Fingerstupsern 10 Minuten in der Luft.



GEISTIGE AKTIVITÄT

Warum?

Das Gehirn funktioniert wie ein Muskel. Wird es regelmäßig trainiert, steigt das Leistungsvermögen – auch im hohen Alter. Dabei reichen schon kleine Veränderungen im Alltag (wie das Umsortieren der Musiksammlung), um den Denkkapazität in Schwung zu halten. Wichtig ist, seine grauen Zellen regelmäßig zu beschäftigen, und zwar mit neuen Herausforderungen. Alles, was das Gedächtnis schon kennt, ruft routinierte Muster ab, ohne einen Trainingseffekt zu bewirken. Neben Kopfrechnen und Konzentrationsübungen wie dem Markieren von Silben oder dem rückwärts Buchstabieren mittellanger Wörter eignen sich Gesellschaftsspiele. Im Folgenden finden Sie weitere Vorschläge. Ihrer eigenen Phantasie sind darüber hinaus keine Grenzen gesetzt!

Was?

Links rechts

Fingerspiel

Eselsbrücken

Wie?

Probieren Sie es nicht nur beim Kochen! Es funktioniert auch beim Zähneputzen oder Haarebürsten.

Mit dem Daumen nacheinander Zeige-, Mittel-, Ring- und kleinen Finger der selben Hand berühren. Fordern Sie sich heraus und versuchen Sie, die Übung vor einem Spiegel auszuführen.

Ein Beispiel: Sie möchten Handseife, Erbsen, Rotkohl, Brot, Salami und Toilettenpapier kaufen. Aus den Anfangsbuchstaben lässt sich das Wort HERBST bilden. Dies ist leicht zu merken und der Einkaufszettel kann zu Hause bleiben.



Gedächtnis-Wochenplan

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

Morgens

Montag

Streichen Sie in einem Text (z.B. aus der Tageszeitung) alle Wörter an, die die Silbe „ei“ enthalten



Dienstag

Frische **Ananas** pur oder z.B. mit Joghurt zubereitet genießen.



Mittwoch

Läuten Sie die Mitte der Woche mit einigen Bahnen im **Schwimmbad** ein.



Donnerstag

Ein **Fingerspiel** zum Tagesstart.

(Details siehe Rückseite)



Freitag

Bauen Sie sich beim Einkauf **Eselsbrücken**.

(Details siehe Rückseite)



Samstag

Ein **Apfel** am Tag unterstützt nicht nur das Immunsystem.



Sonntag

Buchstabieren Sie ein Wort im Kopf von hinten nach vorn. Der Ehrgeiz hat Sie gepackt? Gleich noch weitere drei Wörter überlegen!



Mittags

Vorschlag für den heutigen Menüplan: **Brokkoli-Gratin**.



Links statt rechts: Beim Kochen den Löffel einfach mal mit der „schlechten“ Hand führen.



Denken Sie daran, über den Tag verteilt viel zu **trinken** (ideal 1,5 bis 2 Liter)!



Als Nachtisch einfach mal eine **Banane** essen.



Nicht nur eine alte Tradition, sondern auch gut für das Gehirn: Das **Fischgericht** am Freitag!



Nutzen Sie den freien Tag für eine schöne **Radtour** und genießen Sie die Natur.



Heute zum Mittagessen einen **grünen Salat** anmachen oder als Beilage **Kohlgemüse** servieren.



Nachmittags

Neuen Schwung durch **Walking**.



Gartenarbeit: Ob im Garten oder auf dem Balkon. Je anspruchsvoller die Pflanzen, desto besser für's Gehirn.



Im Supermarkt die Preise schon einmal im **Kopf** zusammenrechnen.



Statt der Tasse Kaffee am Nachmittag lieber grünen Tee trinken.



Lassen Sie die Woche mit ein wenig **Gymnastik** ausklingen.



Sortieren Sie doch einmal Ihre Musiksammlung **neu**.



Wandern Sie sich fit.



Abends

Zum Abendbrot ein Glas **roter Traubensaft**.



Eine **Avocado** mit etwas Zitronensaft und Salz und Pfeffer nach Belieben als Brotaufstrich genießen.



Nüsse (am Besten Walnüsse) als Snack verzehren.



Wie wäre es mit einem **Tanzkurs**?



Eine frische **Paprika** als Beilage verzehren.



Ein **Gesellschaftsspiel**



Die Woche mit dem Spiel „**Ich packe meinen Koffer...**“ ausklingen lassen.



Oben finden Sie lediglich Anregungen, um Ihren Alltag zu bereichern. Ihrer eigenen Phantasie sind keine Grenzen gesetzt, neue spannende Wege zu finden, Ihr Gehirn zu fördern! Die richtige Mischung macht's: Eine **gesunde** Ernährung und schon jeweils 15 Minuten **geistige** und **körperliche** Aktivität am Tag halten das Gehirn auf Trab. Unterstützend gibt es auch Hilfe aus der Naturapotheke: Ginkgo biloba. Der Extrakt aus den Blättern des Ginkgo-Baumes verbessert die Fließfähigkeit des Blutes und fördert damit die Durchblutung des Gehirns. Empfohlen werden eine hohe Dosis und eine längerfristige Anwendung des natürlichen Wirkstoffes (z.B. Ginkobil® ratiopharm*).

* **Ginkobil® ratiopharm 120 mg Filmtablette, für Erw. ab 18 Jahren** Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Zur symptomatischen Behandlung von hirnganisch bedingten Leistungsstörungen im Rahmen eines therapeutischen Gesamtkonzeptes bei Abnahme bzw. Verlust erworbener geistiger Fähigkeiten (dementielles Syndrom) mit den Hauptbeschwerden: Gedächtnisstörungen, Konzentrationsstörungen, depressive Verstimmung, Schwindel, Ohrensausen, Kopfschmerzen. Das individuelle Ansprechen auf die Medikation kann nicht vorausgesagt werden. Bevor Behandlung begonnen wird, abklären, ob Krankheitssymptome nicht auf einer spezifisch zu behandelnden Grunderkrankung beruhen. Bei häufig auftretenden Schwindelgefühlen und Ohrensausen Abklärung durch Arzt. Bei plötzlich auftretender Schwerhörigkeit bzw. Hörverlust sofort Arzt aufsuchen. Verlängerung der schmerzfreien Gehstrecke bei peripherer arterieller Verschlusskrankheit bei Stadium II nach FONTAINE (Claudicatio intermittens, „Schaufensterkrankheit“) im Rahmen physikalisch-therapeutischen Maßnahmen, insbesondere Gehtraining. Vertigo und Tinnitus bei vaskulärer und involutiver Genese (Schwindel, Ohrgeräusche infolge Durchblutungsstörungen oder altersbedingten Rückbildungsvorgängen). Warnhinweis: Enthält Lactose! Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 2/14.